سیستمی بەرگری لەشمان
چۆن بتوانین بەهێزی بکەین؟

ئامادەکردنی

بێدار زەنگەنە

کوانتۆم بایلۆجی، زیندەزانیاریەکان
Computational biology
زانکۆی تۆکیۆ - ژاپۆن





ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا
ARA MEDIA CENTER

چۆن بتوانین سیستمی بەرگری لەشمان بەهێز بکەین؟

سەرەتا پێمان باشە ئەوە ڕوون بکەینەوە کە ئەم ڕێگایانە (بۆ بەرزکردنەوەی سیستمی بەرگری لەش) مەبەست لێیان خۆپارستنە لە نەخۆشی بە گشتی، وە بە تایبەت ئەو نەخۆشیانەی کە بە هۆی میکرۆبەوە دەگوازرێنەوە بۆ مرۆڤ، لەوانە نەخۆشی ڤایرۆسی و بەکتریایی. ئەوەیش گرنگە بیزانین کە بۆ بەرەنگاربوونەی هەچ نەخۆشی و پەتایەک ئەبێت هەموو ڕێگایەکی دروست بگرینەبەر، واتا وا نەزانین بە جێبەجێکردنی ئەم خاڵانەی خوارەوە بە تەنها گەرەنتی پارستانمان ئەکات لە نەخۆشی (کۆڤید-١٩ بە نموونە) بەڵکو لە گەڵ هەموو ئەمانە ئەبێت بە ووردی و زۆر بە جددی ڕەچاوی هەموو ڕێنماییەکان بکەین.






لێرەدا باس لە چەند خاڵێکی گرنگ دەکەین کە بەپێی توێژینەوە زانستییەکان دەرکەوتوون دەبنە هۆی بەرز ڕاگرتنی سیستمی بەرگری لەش، چونکە تا بەرگری لەش بەهێزتر بێت تەگەری تووشبوون بە نەخۆشی کەمتر دەبێت، هەر وەک چۆن لە جەنگەکان بەهێز براوەیە، بۆیە ئێمەیش دەمانەوێت بەرگری لەشمان بەهێزبێت و هەردەم براوەبین لە بەرامبەر نەخۆشی و پەتاکان.




یەکەم هێڵی بەرگری لەش بریتییە لە هەڵبژاردنی ستایلێکی تایبەت و تەندروست بۆ ژیانی ڕۆژانەمان، دواتر ڕەچاوکردنی ڕێنماییە تەندروستییەکان بە وردی، ڕەچاوکردنی ئەم هەنگاوانە هاوکارێکی گرنگن بۆ هەموو ئەندام و سیستمەکانی لەش بۆ ئەوەی بە شێوازێکی تەندروست کاربکەن و بمانپارێزن لە مەترسییەکانی ژینگە.






خاڵە گرنگەکان ئەمانەن:

یەکەم: ڕاگرتنی پاک و خاوێنی کەسێتی

ڕۆژانە ئێمە ڕووبەڕووی ملیۆنەها بەکتریا و ڤایرۆس و میکرۆبی تر دەبینەوە، ئەمانە بۆیان هەیە کێشەی تەندروستی گەورەمان بۆ دروست بکەن، بۆیە گرنگە بایەخدان بە پاک و خاوێنی خۆمان و ماڵ و شوێنی کارکردنمان، چونکە نەک تەنها لە نەخۆشی دەمانپارێزن، بەڵکو بە هۆیانەوە ئارامی دەروونیش بەدەست دێنین. پاکوخاوێنی کەسێتیش بریتیە لە دەست شتن، خۆشتن، دان شتن، نینۆک کردن، پاک ڕاگرتنی سەرئاو و گەرماو (حمام)... هتد.

هەروەها گرنگە ئەوەیش بزانین کە پێویستە لە کاتی نەخۆشیشدا پاکوخاوێنی پشتگوێ نەخەین، بۆ نموونە دەم داپۆشین لە کاتی کۆکین و پژمیندا، فرێدانی کلێنکس بۆ سەبەتەی خۆڵ لە دوای لووت و دەموچاو سڕین، دەستشتن لە دوای پاککردنەوەی دەم و لووت، دوورکەوتنەوە لە خەڵکی بۆ ئەوەی نەخۆشییان بۆ نەگوازینەوە، پاککردنەوەی سەر مێزی نانخواردن لە دوای ژەمە خۆراکیەکان بە مەوادی پاککەرەوە... هتد.

دووەم: نووستن

خەوتن بە ڕێژەی پێویست سوودی زۆرە بۆ لەش، ئەوەی کە زۆر گرنگە و توێژینەوەی زانستی تازە ئەیسەلمێنێت، ڕێکخستنی کاتی خەوتنمانە، بۆ نموونە ئەگەر شەوان لە کاتژمێر (١٠)ی شەو بۆ (٦)ی بەیانی دەخەوین، ئەوا باشتر وایە هەردەم لەو کاتانەدا بخەوین، ئیتر بەو شێوەیە لەش ڕادێت لە سەر کاتێکی دیاریکراو. توێژینەوەی نوێ ئەوەی سەلماندووە کە نووستنی تەندروست دەبێتە هۆی بەزرکردنەوەی سیستەمی بەرگری لەش، ئەمەیش لە ڕێی بەهێزکردنی خانەکانی بەرگری ناسراوە بە (T Cell)، ئەم خانانەیش ڕۆڵی زۆر گرنک دەبینن لە لەناوبردنی خانە تووشبووەکان بە ڤایرۆس و بەکتریا و میکرۆبی تر.



ئەی باشە ڕێژەی پێویست بۆ خەوتن چەندە؟

ڕێـژەی پێویسـت بـۆ خـەو بـە پێـی تەمـەن و لـە کەسـێکەوە بـۆ ئـەوی تـر دەگۆڕێـت. بەپێـی ڕێنماییـەکانی (دەزگای نیشـتمانی نووسـتن - National Sleep Foundation) لـە ویلایەتـە یەکگرتـووەکانی ئەمریـکا ڕێـژەی پێویسـت بۆ خەوتـن بە پێی تەمەن بەم شـێوەیە:

توێـژەران ئەوەیـش ڕوون دەکەنەوە لە ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشی هەمەجـۆر لـە حاڵەتی کواڵیتـی نزمی خەوتن بە واتای کـەم خەوتن، یان زۆر خەوتـن، بۆیە گرنگە لە ڕێژەی پێویسـت لا نەدەین.

(لە دایکبوون) تا (٣ مانگی)	١٤ بۆ ١٧ کاژێر
(٤ مـانگی) تا (١١ مـانگی)	١٢ بۆ ١٥ کاژێر
(١ سـاڵ) بۆ (٢ سـاڵ)	١١ بۆ ١٤ کاژێر
(٣ سـاڵ) بۆ (٥ سـاڵ)	١٠ بۆ ١٣ کاژێر
(٦ سـاڵ) بۆ (١٣ سـاڵ)	٩ بۆ ١١ کاژێر
(١٤ سـاڵ) بۆ (١٧ سـاڵ)	٨ بۆ ١٠ کاژێر
(١٨ سـاڵ) بۆ (٦٤ سـاڵ)	٧ بۆ ٩ کاژێر
(٦٥ سـاڵ) و گەورەتر	٧ بۆ ٨ کاژێر



سێیەم: خواردن

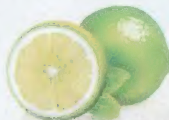
بەکاربردنی خۆراکی پێویست و هەمەجۆر دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی بەرگری لەشی مرۆڤ. بۆ نموونە ئەگەر بمانەوێت خۆمان بپارێزین لە نەخۆشییە باوەکانی زستان، وەک سەرما و هەڵامەت، ئەوە باشترین شت کە دەستی بۆ ببرێت خۆراکە. بێ گومان بۆ کەسێکی لەش ساغ هیچ ڕێگریەک نییە بۆ نەخواردنی خۆراکێکی دیاری کراو تەنها لە حاڵەتی هەبوونی نەخۆشییەکی دیاریکراو نەبێت وەک حەساسیەت، ئەگینا بە شێوەیەکی گشتی هەموو خواردنێک (بە بێ زیادەڕەوی) بە سوودە بۆ ڕاگرتنی بەرگری لەش لە ئاستێکی تەندروست. بەڵام خواردنەکانیش وەک یەک کاریگەریان نییە لە سەر لەشی مرۆڤ، بۆیە بە شێوازی جیا جیا و کەم و زۆر بەشدارن لە زیادکردنی بەرگری.



بێگومان خۆراکی بەسوود بۆ بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەشی مرۆڤ زۆرن، وە ئەم لیستەی خوارەوە هەموویان نین بەڵام لە باشەکانن:

1. مزرەمەنییەکان، لە گەڵ بیبەری شیرینی سەوز و سور، وەک سەرچاوەیەک بۆ ڤیتامین سی:

مزرەمەنییەکان وەک پرتەقاڵ، لیمۆ، لالەنگی، گریەپفروت سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندن بە ڤیتامین (C) وە لەبەر ئەوەی لەشی مرۆڤ ئەم ڤیتامینە دروست ناکات بۆیە پێویستە رۆژانە لە رێگەی خواردنەوە وەری بگرین. لەو بڕوایەدایە کە ڤیتامین (C) هاوکارە بۆ دروستکردنی خرۆکە سپییەکان، کە ئەمانیش تەنی بەرگرین لە لەش. دەکرێت میوەکان بەدەستی خۆمان بکەین بە شەربەت وە یان بە فرێشی بخورێن.





بیبەری شیرینی ڕەنگی سەوز، یان سوور (بە تایبەت سوور) زۆر دەوڵەمەندن بە ڤیتامین (C) زیاتر لە مزرەمەنییەکان. سوودی ئەم ڤیتامینەش بێجگە لە بەرزکردنەوەی بەرگری، یارمەتی دەرە بۆ ڕاگرتنی پێست بە شێوەیەکی تەندروست. بیبەری سور دەوڵەمەندە بە مادەی (بێتا-کارۆتین) کە ئەمەیش سەرچاوەیە بۆ ڤیتامین (A) کە بەسوودە بۆ پاراستنی چاو.

2. خۆراکی دەوڵەمەند بە کانزای زینک

کانزای زینک ڕۆڵی زۆر گرنگ دەبینێت لەناو لەشی مرۆڤ، وە لەبەر ئەوەی لەشی مرۆڤ دروستی ناکات بۆیە ئەبێت لە ڕێی خواردنەوە وەری بگرین. ڕۆڵە گرنگەکانی زینک ئەمانەن: ڕێکخستنی کارلێکی ئەنزیمەکان، دروستکردنی پرۆتین، سارێژکردنەوەی برین، بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لە دژی هێرشی ڤایرۆس بە گشتی.

ئەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن بە زینک ئەمانەن: گوێچکەماسی، گۆشتی سوور (بەرخ و گوێرەکە)، گۆشتی سپی (مریشک و قەل)، شیرەمەنی (شیر، ماست، پەنیر)، پاقلەمەنی وەک (نۆک، نیسک، فاسۆلیا)، هێلکە، هەندێک لە سەوزە وەک (کەیل یاخود کەلەرمی گەڵا، قارچک، پۆلکە، ئەسپێرەگەس، چەوەنەر).

3. بڕۆکلی



ڕەنگە زیادەڕەوی نەبێت گەر بڵێین بڕۆکلی یەکێکە لە باشترین و دەوڵەمەندترین سەوزەکان، کە دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکان وەک (A)،(C)، (E) ئەمە بێجگە لە کانزا و دژەئۆکسانەکان.

لە مانگی پێنجی ساڵی (٢٠١٩) دژەئۆکسانێکی ناو بڕۆکلی لە توێژینەوەیەکی ڕەسەن (لە زانکۆی هاڤارد) سەلمێنرا کە کاریگەری بەهێزی هەیە بۆ پوکانەوە و خاوکردنەوەی گەشەی گرێ شێرپەنجەییەکان، بۆیە گرنگە ڕۆژانە، یان هەفتەی چەند جارێک بە کاربرێت، هەروەها چەند بکرێت کەمتر بکوڵێنرێت بۆ ئەوەی سوودەکانی کەم نەبێتەوە. وە ئەگەر تێکەڵ بکرێت لە گەڵ زەڵاتە زۆر باشترە.

4. سیر



سوودەکانی زۆرن لەوانە لە دژی هەوکردن، هەروەها دابەزاندنی پاڵەپەستۆی خوێن و نەرمکردنەوەی دەمارەکانی خوێن. بەرزکردنەوەی بەرگری لەش بە هۆی دەوڵەمەندیەتی بە مادەی (ئەلیسین)ە.

5. زەنجەفیل



سەرچاوەیەکی خۆراکی گرنکە بۆ دابەزاندنی ڕێژەی هەوکردن بە گشتی و (قوڕگ خڕبوون) بە تایبەتی. وە لە توێژنەوەیەکی تازە (لە سەر مشک) دەرکەوت ئەبێتە هۆی دابەزینی ڕێژەی کۆڵیسترۆڵ.



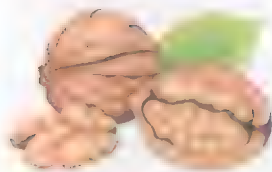
6. سپیناغ

بێجگـە لـە ئاسـن، ئـەم ڕووەکـە دەوڵەمەنـدە بـە ڤیتامیـن (C) و سەرچاوەیەکی گرنگیشە بۆ زۆرێک لە دژە ئۆکسانەکان لە گەڵ مادەی (بێتا-کارۆتیـن)، بۆیـە یارمەتیدەرێکـی زۆر گرنکە بـۆ بەرزکردنەوەی بەرگـری لەشی مرۆڤ. بۆ لە دەسـت نەدانی بەهـا خۆراکیە بەرزەکەی باشـتر وایـە زۆر بـە کەمی لە سـەر ئاگـر بهێڵدرێتەوە.



7. ماست

ماستی سادە و تازە، واتە ئەوانەی کە هیچی بۆ زیاد نەکراوە وەک میوە و چۆکلێت و شیرینی. بێجگە لە دەوڵەمەندیان بە بەکتریای بەسوود، سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ ڤیتامین (D) کە ئەمەیش یارمەتی ڕێکخستنی بەرگری لە شی مرۆڤ ئەکات لە دژی نەخۆشی هەمەجۆر.



8. بادەم و گوێز

بـادەم سـەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامیـن (E) وە ڕۆڵی زۆر گرنـگ ئەبینێت لـە ڕاگرتنی سیسـتمی بەرگـری لەش بە شێوەیەکی تەندروسـت. گوێزیـش دەوڵەمەنـدە بە ڤیتامین (E) لـە گەڵ چەوری (ئۆمیـگا-٣) و چەندیـن پێکهاتـەی تـر، بۆیـە لـەو بڕوایەدایـە کە زۆر بەسـوودبێت بۆ دڵ و مێشـک.

9. [illegible]

لە کۆنەوە بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەری هەوکردن بە تایبەتی هەوکردنی جومگەکان (التهاب المفاصل). بەڵام لە هەمووی گرنگتر کاریگەرییەتی لە سەر خانەی شێرپەنجەیی، هەرچەندە پێشتر ئەو گومانە هەبوو کە گرێ شێرپەنجەییەکان ئەپوکێنێتەوە، یان خاوکردنەوی گەشەکردنیان، بەڵام توێژینەوەی تازەی ساڵی (٢٠١٩) دەریخست کە بەڵێ کاریگەری هەیە، چونکە ئەبێتە هۆی زیادکرنی فشار لە سەر خانە شێرپەنجەییەکان.

10. چای سەوز

دەوڵەمەندە بە دژەئۆکسانی (فلاڤۆنۆیدس) وە ترشی ئەمینی (ئێل-ثیانین) ئەمانەیش زۆر بە سوودن بۆ بەرزکردنەوەی بەرگری لەش.

11. میوەی کیوی

بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامینی (C)، (B)، (K)، ئەمانەیش هاوکاری باشن بۆ خرۆکە سپییەکانی سیستمی بەرگری.

12 پەلەوەر

گۆشتی پەلەوەر (مریشک و قەل) بێجگە لە پرۆتین و زەیتی بەسوود سەرچاوەیەکی باشن بۆ ڤیتامین (B6)، بۆ نموونە خواردنی (١٠٠)گرام لە گۆشتی مریشک یان قەل ئەبێتە هۆی دابینکردنی (٥٠٪)ی پێویستی ڕۆژانە بۆ ئەم ڤیتامینە گرنگە. ڤیتامین (B6) ڕۆڵی گرنگ ئەبینێت لە زۆرێک لە کارلێکە کیمیاییەکانی ناو خانەکان، بۆ نموونە سەلمێنراوە کە ڕۆڵی زۆر گرنگی هەیە لە دروستکردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن. بێجگە لە گۆشتی ئەم پەلەوەرانە ئەکرێت ئێسکەکانیان بە کارببرێن بۆ لێنانی شلەی مریشک (بە نموونە)ئەویش بە شکاندنی ئێسکەکان بۆ ئەوەی زۆرترین سوود ببێرێت لە ناو مۆخی ئێسکەکان چونکە مۆخی ئێسک دەوڵەمەندە بە (جیلاتین) و (کۆندرۆیتین) و پێکهاتەی تر کە بە سوودن بۆ زیادکردنی بەرگری لەش.

13 گوڵەبەڕۆژە

ناوکی گوڵەبەڕۆژە (بە بێ توێکڵ) سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە کانزای فۆسفۆڕ و مەگنیزیۆم، لە گەڵ ڤیتامینی (B6) و (E)، ئەمانەیش هەموو هاوکارن بۆ بەرز ڕاگرتنی سیستمی بەرگری لەشی مرۆڤ. خۆراکی تر کە دەوڵەمەند بن بە ڤیتامن (E) بریتیە لە ئەڤۆکادۆ و سەوزە گەڵا پانەکان وەک کاهو، کەلەرم، چەوەنەر... هتد.

14 تووترک (التوت)



لە بەر ئەوەی تووترک دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسانی (فلاڤۆنۆید) بۆیە هاوکارێکی زۆر باشە بۆ بەرز ڕاگرتنی بەرگری لەش بە تایبەتی بەشی سەرەوەی کۆ ئەندامی هەناسەی مرۆڤ وەک لووت و قورگ. بۆیە توێژینەوە دەری خستووە ئەوانەی تووترک ئەخۆن کەمتر تووشی کێشەی سەرما ئەبن وەک قورگ خڕبوون و کێشەی تر کە پەیوەستە بە سەرماوە.

15 ماسی



ماسی بە گشتی بەڵام ماسی دەریایی بە تایبەتی لەوانە ماسییە چەورەکان وەک ماسی (توونە، سەلەمون، ساردین) ڕەنگە ئەمانە لای خۆمان دەست نەکەون بە فرێشی بەڵام بە قوتووکراو ئەبێ هەبێت. خواردنی بە قوتووکراو لە بەر ئەوەی ڕێژەی خوێ و هەندێک (المواد الحافظة) تێدایە بۆیە باشترە بە کەمی بخورێت.



١٦. پەتاتەی شیرین

پەتاتـەی شیرین دەوڵەمەنـدە بـە (بێتـا-کارۆتین) بۆیە ڕەنگی توێکڵەکەی سـووری کاڵە یـان پرتەقاڵی. (بێتا-کارۆتین)یـش سـەرچاوەیە بـۆ ڤیتامیـن (A) کە بە سـوودە بۆ تەندروسـتی چـاو، هەروەهـا (بێتا-کارۆتین) لـەو بڕوایەدایە کـە فاکتەرێکـی بـاش بێت بۆ پاراسـتنی پێسـت لە تیشـکی (سـەروو وەنەوشـەیی).

١٧. چکلێتی ڕەش

چکلێـت لـە کاکاو دروسـت ئەکرێت بۆیـە دەوڵەمەنـدە بـە دژە ئۆکسـانی (ثیۆبرۆمایـن)، ئەمەیـش یارمـەتی پاراسـتنی خانەکان ئـەدات لـە زیـانی گـەردە کارلێکخـوازەکان (الشـوارد الحـرة)، بـە واتایەکی تـر خانـەکان ئەپارێزێت لـە تێکشـکان. بـەڵام چکلێـت لەبەرئـەوەی چەوری و شـیرینی بـەرزە بۆیـە پێویسـتە بـە ڕێژەیەکی کـەم بەکاربرێـت.

چوارەم: ڕۆژووگرتن

توێژینـەوەی زۆر ئەنجامـدراوە و بـەردەوام ئەنجام ئەدرێت دەربارەی سـوود و جۆرەکانی ڕۆژووگرتـن. بـە گشتی سـوودەکانی ڕۆژوو زۆرن، لەوانـە باشـترکردنی کاردانـەوەی خانەکانـە بـۆ هۆرمـۆنی ئینسـولین، بەرزکردنـەوەی ڕێـژەی کیتـۆن و گەیشـتن بـە دۆخـی کیتۆسـس، هەروەهـا بزوانـدنی پرۆسـەی (ئۆتۆفاجـی) لە نـاو خانەکان پرۆسـەی ئۆتۆفاجی لـە واتای بە (خۆخـۆری دێـت) بریتیـە لـە پرۆسـەی لە ناوبـردنی خانەی تێکشـکاو و پرۆتینـی زیان بەخش و هەنـدێ جـۆر لـە بەکتریـا و ڤایرۆس لە ناو خانـەکان وە دواتر سـەرلەنوێ بەکارهێنانەوەیان بـۆ بنیادنـانی کەرەسـتەی نـوێ و بـە سـوود بـۆ خانـەکان، بـە واتایەکـی تر ئۆتۆفاجـی بریتیـە لـە پرۆسـەی پاککردنەوەی لـەش لـە زۆربـەی تەنـە زیـان بەخشـەکان.



جۆرەکانی ڕۆژوو زۆرن بەڵام باشـترین ماوە بۆ ڕۆژووگرتـن بریتیـە لە نێـوان (١٦ بۆ ١٨) کاژێر لـە شـەو و ڕۆژێکدا، وە لـە ڕۆژانی هەفتەدا بە پێـی کاتی گونجـاوی خۆت ئەتوانیـت بەڕۆژوو بیـت، بـەڵام ئەوەیـش گرنگـە کات و ڕۆژەکانی ڕۆژووگرتـن ڕێـک بخرێـت وە بـە هەڕەمەکـی نەبێـت، هۆکارەکـەی بـۆ ئەوەیـە لەشـت ڕا بێـت لەگـەڵ کات و ڕۆژەکان.

پێنجەم: وەرزشکردن

وەرزش و چالاکی ڕۆژانە بە پێی توێژینەوەکان سەلمێنراوە کە سوودی زۆر گرنگی هەیە بۆ لەش و مێشک و دەروونی مرۆڤ، وە ڕەنگە هۆکارێکیش بێت بۆ تەمەن درێژی. ڕێکردنی ڕۆژانە بۆ ماوەی (٣٠) خولەک هاوکارێکی باشە بۆ بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش. بەڵام بۆ دۆخێکی وەک ئەمڕۆ کە زۆربەمان لە ماڵەوەین، ئەکرێت وەرزشی سووک ئەنجام بدەین لە ماڵەوە، یۆگا بە نموونە.



شەشەم: کەمکردنەوە یان وازهێنانی یەکجاری لە جگەرەکێشان

جگەرەکێشان زیان زۆر ئەگەیێنێت بە هەموو ئۆرگانەکانی لەش، لەوانە سیستەمی بەرگری. دووکەڵی جگەرە زیاتر لە (٧٠٠٠) ماددەی کیمیاوی لە خۆ ئەگرێت کە زۆربەیان رێگری ئەکەن لە کارەکانی سیستەمی بەرگری بۆیە کەسی جگەرەکێش بە ئاسانتر تووشی نەخۆشی ئەبێت.

هەڵبەتە زۆربەمان زیانەکانی جگەرەکێشانمان بیستووە، بەڵام لێرەدا ئەوەی گرنگە بیزانین دەربارەی پەیوەندی جگەرەکێشان و ئەم پەتا تازەیە (کۆڤید-١٩) ئەوەیە کە دەرکەوتووە جگەرەکێشەکان زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە ئەبن بە بەراورد بە جگەرەنەکێش، بۆیە گرنگە ئەم خاڵە بەهەند وەربگرین بۆ پاراستنی خۆمان و دەروبەرمان.





حەوتەم: دووركەوتنەوە لە هەر سەرچاوەیەک کە تووشی دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونیمان ئەکات

ڕێکخستنی دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی و جەستەیی هۆکارێکن بۆ بزواندنی سیستمی بەرگری کە ڕەنگە بە هۆیەوە بتوانین خۆمان بپارێزین لە نەخۆشیە گوازراوەکان و سارێژکردنەوەی برینیش. بەڵام ئەگەر بەردەوام لە دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی بین بۆ ماوەیەکی درێژخایەن، ئەوکات هۆرمۆنی (کۆرتیزۆڵ) کە بە هۆرمۆنی فشار ناسراوە سیستمی بەرگریمان لاواز ئەکات و تەنانەت توانای بەرەنگاربوونەوەی هێرشی تەنە زیان بەخشەکان ناگرێت لەوانە نەخۆشی ڤایرۆسی و بەکتریایی، هەر بۆیە ئەو مرۆڤانەی کە بەردەوام لە فشاری دەروونیدان خێرا تر تووشی نەخۆشی ڤایرۆسی ئەبن لەوانە هەڵامەت و ئەنفلەوەنزا، لە گەڵ نەخۆشی تر.

هەروەها فشار ئەبێتە هۆکاری درەنگ چاکبوونەوە لە نەخۆشی بە گشتی، بۆیە زۆر گرنگە دوور بکەوینەوە لە هەر سەرچاوەیەک کە ئەبێتە هۆی زیادکردنی فشار و دڵەڕاوکێ بە تایبەت لەم دۆخە نوێیەدا، بۆ نمونە گەر بتەوێ هەواڵ و زانیاری تازە وەربگریت دەربارەی بەتای (کۆڤید-١٩) ئەتوانی تەنها لە ڕێگەی کەناڵە فەرمیەکانەوە زانیاری دروست وەربگریت، نەک لە ڕێگای بەکاربەرانی سۆشیاڵ میدیاوە.





- بە هیوای ئەوەی بتوانین ئەوەندەی پێمان بکرێت ئەم خاڵانە جێ بە جێ بکەین لە ژیانی ڕۆژانەماندا، لە سەروو ئەمانەیش بیرمان نەچێت کە پێویستە زۆر بە جددی ڕەچاوەی ڕێنماییەکانی تەندروستی بکەین لەم دۆخە نوێیەدا.

تێبینی: بۆ ئامادەکردنی ئەم بابەتە سوود لە زیاتر لە (٦٠) توێژینەوەی زانستی وەرگیراوە، لەبەرئەوەی ژمارەی توێژینەوەکان زۆرن، بۆیە نەکرا لێرە ئامازەیان پێ بکەین.

هیوای لەش ساغی بۆ هەموولایەک ئەخوازین، خودای گەورە میللەت و وڵاتمان و هەموو مرۆڤایەتی بپارێزێت لە هەموو بەڵایەک.



ARA MEDIA CENTER
0770 358 7100 - 0750 106 9589 - 053 320 1843
Address: Iraq - Sulaymaniyah - Piramerd Street
www.aramediacenter.com
info@aramediacenter.com